

Dr. med. Konstantinos Cafaltzis

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, spez.
Unfallchirurgie, Sportmedizin, Manuelle Medizin
AGA Arthroskopeur

Mail: cafaltzis@neos-praxis.de

Tel.: 0621 6359010



Nachbehandlungsplan Arthroskopische und offene Rotatorenmanschettennaht

1-2 postoperative Woche

- 24 Stunden Ruhigstellung im Gilchristverband (Schulterweste), danach 3 Wochen funktionelle Ruhigstellung im Sling Shot (Abduktionskissen)
- Kühlung
- Lymphdrainage
- Passives Bewegen:
 - 45° Flexion/Abduktion
 - ARO bis Nullstellung,
 - IRO vor der Körperlängsachse
- Manuelle Therapie bis Stufe 2
- Submaximale isometrisch-zentrierende Übungen
- Mobilisation von Scapula, SCG, ACG, CTÜ
- Haltungsschulung
- Ggf. Elektrotherapie

3-4 postoperative Woche

- Wärmeanwendungen(heiße Rolle, Fango)
- Beginn mit assistivem Bewegen:
 - 60° Flexion/Abduktion
 - ab 4. Woche ARO bis 30°
- Training der Scapula- und oberen BWS Muskulatur im offenen System

5-6 postoperative Woche

- 90° Flexion/Abduktion, 45° ARO assistiv
- Manuelle Therapie unter Berücksichtigung der vorgegebenen Bewegungs-limitierung
- Nervengleitmobilisation unter Beachtung der vorgegebenen Bewegungs- ausmaße
- Dynamisch – zentrierende Übungen

7-8 postoperative Woche

- Freies Bewegungsausmaß, zunächst assistiv, dann aktiv
- Beginn mit konzentrischem Training der Rotatoren
- Bewegungsbad

Ab der 9. postoperativen Woche

- Exzentrisches und konzentrischen Training der Rotatoren im geschlossenen System
- Dynamisch- zentrierende Übungen im offenen und geschlossenen System
- Allgemeines Muskelaufbautraining
- Sportartspezifische Trainingselemente ab der 12. Woche

WICHTIG: Immer Rücksprache mit Operateur halten!